

サンライフ藤枝「令和8年度・1期カルチャースクール（4月～7月）」受講生募集

2026.2.1発行

運動で健康な身体を作ろう！ フィットネス系講座

予…予備日（予定している日が休講になった場合の代替日です）

曜日	No	教 室 名	時間	回数	定員	受講料	指 導 者	内 容	持ち物	4月			5月			6月			7月					
火	1	初めてエクササイズ 【場所 体育室】	10:00 ～ 11:15	12	35	¥8,000	JWI認定 フィットネスインストラクター 小林 和佳子	簡単なエアロビクスとマットエクササイズをします。体力に自信のない方、基礎体力をつけたい方歓迎です。	ヨガマット 室内シューズ	14	21	28		12	19	26		2	16	23	30	7	14	21
	2	ストレッチ& ボディコントロール 【場所 研修室】	10:40 ～ 11:50	12	20	¥8,500	NESTA全米エクササイズ スポーツトレーナー協会 パーソナルフィットネスストレーナー ウェイトマネジメントスペシャリスト 松浦 妙子	柔軟性・バランス・姿勢制御・協調性を鍛え体幹の安定性や重心コントロールが自然と身につきます。理解しながら「動ける身体」をつくりましょう。	ヨガマット	7	14	21		12	19	26		2	16	23		7	14	21
	3	ストレッチヨガ 【場所 和室】	13:15 ～ 14:25	12	18	¥8,500	JWIマットサイエンス認定 インストラクター 小林 和佳子	ゆったりとした呼吸とともに身体をほぐし、日頃の運動不足を解消していきます。心身共にリラックスし、自律神経のバランスを整えます。	ヨガマット	14	21	28		12	19	26		2	16	23	30	7	14	21
	4	やさしい気功教室 【場所 研修室】	13:00 ～ 14:30	12	20	¥8,000	龜山 和之	年齢、性別関係なく楽しめ、ストレス発散、体の引き締め等、様々な効果があります。自分の身と心で感じてください。	室内シューズ (素足でも可)	7	14	28		12	19	26		9	16	23		7	14	21
	5	脂肪燃焼ヨガ(1) 【場所 研修室】	19:30 ～ 20:30	12	20	¥8,500	米国ヨガアライアンスRYT200 認定講師 UTL公認ヨガインストラクター 多々良 芳枝	ダイナミックなポーズで筋力、体力、柔軟性、代謝を高めます。呼吸を大切にし、内側に意識を集中することでストレス軽減にも効果的です。	ヨガマット	7	14	21		12	19	26		2	9	16	23	7	14	21
	6	気がるに太極拳 【場所 体育室】	19:00 ～ 20:30	12	30	¥8,000	中野 礼央	簡単な動作から、体力・体調に合わせた運動量で、初心者、運動が苦手な方でも大丈夫です。	室内シューズ	7	14	21		12	19	26		2	9	23	30	7	14	21
水	7	交流を楽しむ卓球教室 (ラージボール) 【場所 体育室】	9:00 ～ 10:30	12	25	¥8,500	永田 紘	直径44mmのラージボールを使用します。初心者でも楽しむことができ、適度な運動量が得られます。	室内シューズ ラケット (表ソフトラバー)	8	15	22		13	20	27		3	10	17	24	1	8	15
	8	脂肪燃焼バレトン 【場所 研修室】	9:40 ～ 10:55	12	15	¥8,000	バレトン スタンディングフロー 浦田 菜朋	バレトンとは、ヨガ・バレエ・フィットネスの3つの要素が入っているエクササイズになります。脂肪燃焼に効果的なプログラムです。	ヨガマット (足元は素足又は ヨガソックス)	8	15	22		13	20	27		3	10	17		1	8	15
	9	シニア体操 (60才以上の方) 【場所 研修室】	11:10 ～ 12:10	12	30	¥8,500	自立体カブランナー シナプロジャー 認定インストラクター 宮下 明美	初めて運動する方、体力に自信のない方、日頃運動する機会がない方、どんな方でも簡単にできる体操です。	室内シューズ フェイスタオル	8	15	22		13	20	27		10	17	24		8	15	22
	10	脂肪燃焼ヨガ(2) 【場所 研修室】	19:30 ～ 20:30	12	20	¥8,500	JBBF静岡ノービス大会 ウォーキングショートの部 優勝 RYT200 修了 杉岡あい	インナーマッスルが鍛えられ基礎代謝がアップします。体の内側も外側も美しい体づくりをしていきましょう。	ヨガマット	1	8	15		13	20	27		3	10	17		1	8	15
曜日	No	教 室 名	時間	回数	定員	受講料	指 導 者	内 容	持ち物	4月			5月			6月			7月					
木	11	手足指ストレッチと 楽しいシニアヨガ 【場所 研修室】	10:00 ～ 11:15	4	25	¥4,000	RYT200 yoga ALLATANCE 塚本 好乃	手や足の指を伸ばしたり回したりして、自律神経を調整。シニアヨガでは、簡単なポーズと腹式呼吸を行い腸の活性化、免疫力アップを目指します。	ヨガマット フェイスタオル	23				28				25			9	23		
	12	DISCO WORLD ZUMBA 【場所 体育室】	19:15 ～ 20:15	12	30	¥8,000	JWI公式DISCO WORLD認定IR JWI公式ZUMBA IR 鈴木 未来	明るいバブル時代のヒットソングを踊り、声を出しながら楽しくダイエット☆心も身体も解放しましょう！あの時代にタイムスリップ♪	室内シューズ	16	23	30		14	21	28		4	11	18	25	2	9	16
	13	骨盤修正＆ ダイエットヨガ(1) 【場所 研修室】	18:15 ～ 19:15	12	25	¥8,500	PFAヨガアドバンスコーチ認定 櫻井 芙美	骨盤や背骨周りをほぐすことにより、歪みやズレの解消、身体のバランスを整えます。代謝を上げてダイエット効果☆リフレッシュ＆リラックス！	ヨガマット	9	16	23		7	14	21		4	11	18		2	9	16
	14	骨盤修正＆ ダイエットヨガ(2) 【場所 研修室】	19:30 ～ 20:30	12	25	¥8,500	JBBF静岡ノービス大会 ウォーキングショートの部 優勝 RYT200 修了 杉岡 あい	理想のボディラインを手に入れよう！骨盤修正とヨガで美しい姿勢と引き締まった身体を実現。ボディ大会入賞のインストラクターがサポートします。	ヨガマット	2	9	16		14	21	28		4	11	18		2	9	16
金	15	美姿勢＆ スマイルフィットネス 【場所 体育室】	10:00 ～ 11:15	12	35	¥8,000	NESTA全米エクササイズ スポーツトレーナー協会 松浦 妙子	音楽に合わせて身体を動かし運動不足解消・心肺機能向上を目指します。たくさんのスマイルでストレス発散、美姿勢でスタイルアップしましょう！！	ヨガマット 室内シューズ	3	10	17		1	8	22		5	12	19		3	10	17
	16	ZUMBA(ズンバ) 【場所 研修室】	15:30 ～ 16:30	12	20	¥8,000	JWI公式 ZUMBAインストラクター 鈴木 未来	年齢性別不問☆ラテンやファニーな音楽が悩みを吹き飛ばし明るい気持ちにしてくれます。続けたくなる楽しいダイエットを目指します。	室内シューズ	17	24			8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17
	17	お腹痩せやさしいピラティ スヒツボ押しリンドバ(1) 【場所 研修室】	18:15 ～ 19:15	12	25	¥8,500	JWI公式ピラティスQ-ren インストラクター 鈴木 未来	ツボ押しリンドバマッサージで疲労や痛みの緩和、ストレッチとやさしいピラティスで体幹トレーニングし姿勢改善＆ぽっこりお腹解消を目指しましょう。	ヨガマット	17	24			8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17
	18	お腹痩せやさしいピラティ スヒツボ押しリンドバ(2) 【場所 研修室】	19:30 ～ 20:30	12	25	¥8,500	JWI公式ピラティスQ-ren インストラクター 鈴木 未来	ツボ押しリンドバマッサージで疲労や痛みの緩和、ストレッチとやさしいピラティスで体幹トレーニングし姿勢改善＆ぽっこりお腹解消を目指しましょう。	ヨガマット	17	24			8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17

※体育室は空調設備がございません。熱中症対策・体調管理等は受講者ご自身でお願いいたします。

運動で健康な身体を作ろう！ フィットネス系講座

予…予備日（開講日が開講出来なかった場合の代替日です）

曜日	No	教 室 名	時間	回数	定員	受講料	指 導 者	内 容	持ち物	4月				5月				6月							
										ヨガマット フェイスタオル くつ下（テニスボール を包むため）	4	18			2	16	30		6	20		4	18		
土	19	筋膜リリース＆ストレッチヨガ(1) 【場所 和室】	9:00～10:15	8	14	¥8,000	経路均整ヨーガセラピスト 藤伊 真由花	肩こり解消、腰痛緩和、姿勢改善、テーマに沿って筋膜の癒着をリリースし日頃の身体の悩みの改善を目指します。	ヨガマット フェイスタオル くつ下（テニスボール を包むため）	4	18				2	16	30		6	20			4	18	
	20	筋膜リリース＆ストレッチヨガ(2) 【場所 和室】	10:45～12:00	8	14	¥8,000	経路均整ヨーガセラピスト 藤伊 真由花	肩こり解消、腰痛緩和、姿勢改善、テーマに沿って筋膜の癒着をリリースし日頃の身体の悩みの改善を目指します。	ヨガマット フェイスタオル くつ下（テニスボール を包むため）	4	18				2	16	30		6	20			4	18	
	21	背骨コンディショニング＆骨盤バウンド体操 【場所 研修室】	10:00～11:00	4	15	¥4,500	背骨コンディショニング協会R ピフィラティス認定R（国際資格） 藤伊 真由花	背骨コンディショニングで歪みを整え、痛み・痺れを改善。骨盤バウンド体操で臓器脱を予防改善。隔月実施します。最強骨盤セルフケア講座です。	ヨガマット フェイスタオル	11					9				13			11	25		
日	22	はづらつ 健康体操 【場所 研修室】	9:15～10:30	4	15	¥5,000	KOBAトレ Sライセンスマスタートレーナー 藤森 正和	怪我防止、転倒防止、腰痛・肩こり予防、姿勢改善など動ける体づくりを目指しましょう。	ヨガマット	26					24				21			5	19		
	23	体幹バランス トレーニング 【場所 研修室】	10:45～12:00	4	15	¥5,000	KOBAトレ Sライセンスマスタートレーナー 藤森 正和	体を支えるインナーマッスルを鍛え体の土台を作り、アウターマッスルを強化します。怪我やメタボの予防、パフォーマンスUPが期待できます。	ヨガマット	26					24				21			5	19		

楽しく学ぼう！ 文化系講座

曜日	No	教 室 名	時間	回数	定員	受講料	指 導 者	内 容	持ち物	4月				5月				6月					
										7	21			12	26			2	16	30			
火	24	はじめての英会話教室 (初級) 【場所 会議室1】	9:15～10:30	10	20	¥8,000	北川 エレイン	楽しみながら日常と海外旅行の英会話を身につけていきます。時には、歌をうたい楽しみながら美しい発音を身につけていきましょう。	筆記用具	7	21			12	26			2	16	30			
	25	楽しい英会話教室 (中級) 【場所 会議室1】	10:45～12:00	10	20	¥8,000	北川 エレイン	テーマを持ってみんなで楽しく語り合いをしながら、ビジネスイングリッシュを学びましょう。	筆記用具	7	21			12	26			2	16	30			
木	26	大人の習字（細筆） 【場所 研修室2】	9:30～11:30	8	15	¥7,500	大石 ひろみ	「墨を磨り、筆で書く」という事の楽しさを学んでいきます。	硯、墨（固体墨）、下敷、文鎮 半紙、筆	2	16			7	21			4	18				
	27	自分で着る着付教室 (1) 【場所 和室】	10:00～12:00	8	15	¥6,500	滝川 法子	基本的な知識を学びながら、各自手元にある小物を十二分に活用し一人で着物姿になれるまでを楽しく学びます。	※持ち物は別紙を参照	9	23			14	28			11	25				
金	28	自分で着る着付教室 (2) 【場所 和室】	13:00～15:00	8	15	¥6,500	滝川 法子	基本的な知識を学びながら、各自手元にある小物を十二分に活用し一人で着物姿になれるまでを楽しく学びます。	※持ち物は別紙を参照	9	23			14	28			11	25				
	29	Sing Along English Song & 英会話 【場所 研修室1】	13:30～15:00	8	16	¥8,500	北川 エレイン	馴染みのある洋楽を歌いながら楽しく英語でコミュニケーションを取りましょう！はじめての方も大歓迎です！ビートルズ、ABBA、ジョンレノン等	筆記用具	2	16			14	28			4	18				
金	30	大人の習字（ペン） 【場所 研修室2】	9:30～11:30	8	15	¥7,500	大石 ひろみ	ボールペンや万年筆、筆ペンなどを使って美しい文字が書けるように練習していきます。	ペン（ボールペン、万年筆、筆ペン等）	10	24			8	22			12	26				
	31	楽しい囲碁初段を目指して (初心者歓迎) 【場所 会議室1】	13:00～15:00	10	20	¥6,500	北村 健二	もう少し勝率を上げたい方、必勝法をお教えします。 初心者の方も大歓迎です！	随時テキスト配布	3	17			1	15	29		5	19				
	32	プリザーブド フラワー教室 【場所 研修室1】	9:30～11:30	4	20	¥6,000 教材費別途 毎回 ¥4,000程度	ALLURE主宰 薮崎 阿希子	季節の行事も取り入れながら、アレンジメントやリースを作ります。初心者大歓迎！！	ハサミ、あればペンチ	17				15				19				17	24

【お申込み方法】	現在受講中の講座を 継続して受講する場合	継続者 募集・払込期間	2月1日（日）～2月28日（土）	募集方法	直接サンライフ受付にてお申込みください。 ※現在受講中の講座を継続してお申込みいただいた方が優先的に受講することができます。
	新しく講座の受講を 希望する場合	新規 申込者募集期間	2月1日（日）～2月28日（土） ※最終日まで必着	お支払い方法	サンライフ受付にて、現金でお支払い下さい。（継続者受付〆切日：2月28日まで）
				お申込み方法	【募集対象】市内に住んでいるか、通勤している社会人 【必要事項】①教室番号 ②教室名 ③住所 ④氏名（フリガナ）⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号をご記入のうえ、 サンライフ藤枝受付にて所定の申込書、はがき、FAX、メール、申し込みフォームでお申込み下さい。 FAX 054-644-7931 メールinfo@sunlife-fujieda.com 宛先：〒426-0033 藤枝市小石川町4-1-11 指定管理者 太平ビルサービスグループ ※お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。 ※お申込みの結果は、3月中旬にハガキにてご連絡いたします。



サンライフ藤枝 054-644-3012

開館日時 火曜日～日曜日 午前9時～午後9時（休館日毎週 月曜日

※祝日に当る場合も休館です）

指定管理者：太平ビルサービスグループ

申込フォーム